2.020 Nátierka karfiolová
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
karfiol	1,50	1,20	1,80	1,40	2,30	1,86	3,00	2,40
maslo	1,00	1,00	1,30	1,30	1,60	1,60	2,00	2,00
soľ	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07
mlieko	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Karfiol očistíme, umyjeme a vložíme uvariť do slanej vody. Po uvarení necháme vychladnúť. Rozmixujeme. Maslo vymiešame, pridáme rozmixovaný karfiol, dochutíme soľou, zriedime mliekom a dobre vyšľaháme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	327	79	0,39	8,3	0,0	0,6	0,3	8,6	0,1	0,052	0,0	0,0	5,9	0,0
B	424	102	0,48	10,8	0,0	0,8	0,4	10,8	0,1	0,067	0,0	0,0	6,9	0,0
C	522	125	0,59	13,3	0,0	0,9	0,5	13,1	0,1	0,082	0,0	0,0	8,8	0,0
D	654	157	0,77	16,6	0,0	1,2	0,6	16,8	0,2	0,103	0,0	0,0	11,5	0,0